

## Peut-on jeûner enceinte ou si on allaite ?

Article mis à jour le 06/04/22 18:16

**Pour des raisons religieuses (Kippour, Ramadan, Carême) ou pour limiter la prise de poids, certaines futures mamans souhaitent jeûner pendant leur grossesse. Cette pratique est-elle sans danger ? Quelles sont les recommandations et précautions à prendre ? Réponses d'Isabelle Héron, gynécologue.**



### SOMMAIRE

- [Risques](#)
- [Jeûne du Ramadan](#)
- [Jeune de Kippour](#)
- [Jeûne intermittent](#)
- [Allaitement](#)

### Jeûner pendant la grossesse : quels sont les risques ?

**[Mise à jour du 6 avril 2022]. "En dehors des patientes qui ont une maladie chronique nécessitant une alimentation équilibrée, le jeûne ne présente aucun danger, ni pour la mère ni pour le bébé. Ce qui serait dangereux, c'est un arrêt de l'alimentation pendant plusieurs journées consécutives et des boissons pendant plus de 12h", assure la gynécologue. Mais pour**

**les patientes qui ont un diabète gestationnel, un diabète insulino-dépendant ou un diabète de type 2 insuliné, la réponse est beaucoup plus réservée.** *"Le jeûne est surtout compliqué pour les femmes diabétiques parce qu'on peut être amené à leur demander de contrôler leur glycémie avant et après chaque repas, parfois jusqu'à quatre à six fois par jour, ceci afin d'atteindre des objectifs glycémiques définis. Cela va nous amener à modifier les schémas insuliniques, ce qui peut avoir un impact sur l'équilibre du diabète, continue-t-elle.*

De manière générale, **toute femme enceinte qui souhaite suivre un jeûne, qu'il soit intermittent, thérapeutique ou religieux, doit toujours prévenir son obstétricien ou son gynécologue** en amont pour être sûre qu'elle ne présente pas de contre-indication au jeûne, qu'elle ne se met pas en danger ou qu'elle ne met pas en danger son bébé".

### **Jeûne du Ramadan pendant la grossesse : pas obligatoire ?**

**Le jeûne du Ramadan** occupe une place importante dans la religion musulmane. Ainsi, durant un mois, le jeûne est préconisé entre le lever et le coucher du soleil. Pourtant, **les personnes malades, celles qui voyagent, ainsi que les femmes enceintes, allaitantes ou qui ont leurs règles ne sont pas obligées de le suivre**, si elles estiment que cela représente un danger pour leur santé ou celle de leur bébé. *"Une patiente qui n'a pas d'antécédents médicaux ni de problèmes de santé particuliers peut tout à fait observer le jeûne du Ramadan sans risque. Autrement dit, il ne peut pas y avoir de carences qui soient induites par un jeûne du Ramadan"* si la patiente s'alimente correctement au moment des repas, le soir ou tôt le matin. *"En revanche, **en cas de températures estivales élevées, il est fortement conseillé de maintenir dans la journée des apports hydriques suffisants**"*, commente le Dr Isabelle Héron, gynécologue médicale, présidente de la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie médicale (FNCGM). Ainsi, il est primordial de pouvoir continuer à **s'hydrater tout au long de la journée et de manger équilibré** pendant la période de lever du jeûne. Il est notamment important de prendre **un petit-déjeuner riche en sucres lents** de manière à tenir toute la journée.



**Ramadan : origines, horaires, quels sont les interdits ?**



## Ramadan et santé : repas, boisson, comment jeûner sans risque ?

### Jeune de Kippour pendant la grossesse : quelles recommandations ?

Cette fête juive se caractérise par un **jeûne de 25 heures, qui débute une demi-heure avant le coucher du soleil et se termine le lendemain à la tombée de la nuit**. Cette fête a lieu le 10 du mois de Tichri, soit dix jours après le nouvel an juif. Selon le Choul'han 'Aroukh, (chapitre 617, Halakha 1), un ouvrage qui couvre l'ensemble des préceptes du judaïsme, **la femme enceinte ou qui allaite son bébé est tenue de jeûner pendant Yom Kippour**. Il n'est donc pas dangereux de s'abstenir de manger et de boire pendant cette journée. Néanmoins, dans la religion juive, certains cas de figure **autorisent les futures et jeunes mamans à manger pendant Yom Kippour**. En effet, **il n'est pas conseillé aux femmes qui viennent d'accoucher de jeûner durant les trois premiers jours qui suivent la naissance**. Même chose pour les femmes qui auraient fait une fausse couche trois jours avant le jeûne. Celles qui allaitent et dont le bébé est malade doivent par ailleurs manger de manière normale. Si vous souhaitez jeûner durant cette journée, mangez des féculents, des fruits et légumes, et hydratez-vous convenablement durant les jours qui précèdent le jeûne. Toutefois, **si votre médecin estime que ce jeûne représente un danger pour vous et votre bébé, vous devez alors vous abstenir de jeûner**. Aussi, si vous en ressentez le besoin, il est également possible de boire et manger en plus petite quantité ce jour de jeûne.

### Jeûne intermittent et grossesse

**Le jeûne intermittent consiste à ne pas s'alimenter pendant plusieurs heures** pour mettre le système digestif au repos. Une pratique qui favoriserait l'élimination des toxines accumulées dans des organes comme le foie et les reins. Concrètement, cela signifie que l'on supprime soit le petit-déjeuner, soit le dîner afin de prolonger la période normale de jeûne qui a lieu pendant la nuit. **"Si jeûner signifie s'arrêter de manger pendant plusieurs jours alors oui, c'est dangereux. En revanche, si c'est seulement pendant quelques heures, il n'y a aucun risque pour la maman ni pour le bébé"**, rassure la gynécologue médicale. L'inconvénient peut être de ressentir la fatigue s'installer dans la matinée si on saute le petit-déjeuner ou d'avoir le sommeil perturbé si on supprime le dîner. **Dans tous les cas, il est primordial que les deux autres repas de la journée soient équilibrés afin de combler tous les besoins en vitamines et minéraux.**



- **Jeûne intermittent : définition, effets, 16/8, dangereux ?**

Très en vogue, le jeûne intermittent ou fasting fait couler beaucoup d'encre. Mais quels sont les effets sur l'organisme. Quels sont les bienfaits recherchés ? Comment le corps réagit à la privation de nourriture ? Est-ce finalement bon ou mauvais pour la santé ?

### **Peut-on allaiter pendant un jeûne ?**

*"L'allaitement n'est pas contre-indiqué pendant le jeûne mais on sait pertinemment que **si la patiente ne s'hydrate pas suffisamment, elle n'aura pas une lactation adaptée.** Autrement dit, elle sera fatiguée, elle produira moins de lait et ne sera pas en capacité d'allaiter son enfant",* prévient la présidente de la FNCGM. D'où l'importance de **continuer à bien s'hydrater et à avoir une alimentation variée et équilibrée au moment de la rupture du jeûne.** En revanche, le fait que la maman jeûne n'a aucune incidence sur la qualité de son lait : il reste aussi nourrissant et apporte au bébé tout ce dont il a besoin. **Quant au rythme des tétées, aucun changement n'est à prévoir : il faut continuer à respecter les besoins de son enfant.** Enfin, si vous vous sentez fatiguée ou découragée, sachez que le Coran autorise la femme enceinte à ne pas suivre le Ramadan.

**[Julie Giorgetta](#)**